

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره نهم - بهار ۱۳۹۷



اخبار سلامت مدرسه

خبر اول - پس از انجام معاینات، چند نفر از دانش آموزان به متخصص ارجاع شدند؟

معاینات رشد: ۴۸ نفر به کارشناس تغذیه و ۱۶ نفر به تخصص غدد ارجاع شدند.

معاینات فشارخون: ۱۷ نفر به متخصص داخلی یا قلب ارجاع شدند.

معاینات دندانپزشکی: نزدیک به ۶۰٪ دانش آموزان دندان پوسیده داشتند که همگی برای ترمیم

ارجاع شدند علاوه بر آن ۵ مورد ارجاع برای جرم گیری و ۳۲ مورد برای ارتودنسی هم ثبت شد.

معاینات اسکلتی: در حال انجام است.

معاینات قلب و ریه: ۴ نفر به متخصص قلب و ۱ نفر به تخصص ریه ارجاع شدند.

معاینات وضعیت عمومی: ۲ مورد ارجاع به متخصص (پوست و روانشناس) داشتیم اما علاوه بر

آن به ۱۷ نفر توصیه شد که آزمایش یا اقدامات پاراکلینیک انجام دهند.

برای اطلاع از نتیجه ی معاینات خود به نسیم (med.moallem.sch.ir) مراجعه کنید.

خبر دوم - مسابقه ی غرفه ی واحد پزشکی

در نمایشگاه

غرفه ی واحدپزشکی

شش مسابقه ... دوازده جایزه



نمایشگاه دستاوردهای دانش آموزی امسال هم

همانند سالهای گذشته در اردیبهشت ماه برگزار

میشود و واحد پزشکی باز هم با مسابقه و جایزه

در انتظار شماست. اگر علاقمند به برنده شدن هستید بدانید که مسابقه ی امسال بر اساس مطالب ۳

شماره ی پیک سال ۹۷-۱۳۹۶ (پاییز ۹۶-زمستان ۹۶-بهار ۹۷) خواهد بود.

دو پیک قبلی را می توانید از medical.moallem.sch.ir دانلود کنید.

بهداشت فردی

چگونه از سونا استفاده کنیم؟

- ۱- پیش از ورود: جواهر، ساعت، عینک و لنزهای طبی را از خود جدا کنید و دوش بگیرید.
- ۲- در سونا: ابتدا روی زمین یا نیمکت پایین بنشینید سپس به نیمکت فوقانی بروید (نیمکتهای پایین گرمای کمتری نسبت به بالا دارند). از انجام حرکات ورزشی پرهیز کنید و بنشینید تا گرما به بدن نفوذ کرده و روزه های پوست باز شود. بیش از ۲۰-۱۵ دقیقه در سونا نمانید.
- ۳- بعد از خروج: مجددا دوش بگیرید و به داخل حوضچه آب سرد بروید (تمام بدن را همزمان داخل کنید تا بدن بطور یکنواخت تغییر دما دهد و زود خارج شوید). سپس ۱۰ دقیقه استراحت کنید. می توانید این چرخه (سونا، آب سرد و استراحت) را ۳ تا ۴ بار در هر جلسه تکرار کنید.
- ۴- در آخر: صبر کنید حرارت بدن و ضربان قلب به حالت طبیعی بازگردد، آنگاه لباس بپوشید.

چند نکته مهم:

- * دو ساعت فاصله زمانی بین غذا خوردن و سونا رفتن ضروری است. هیچگاه با شکم خیلی پر و یا خالی به سونا نروید.
- * بیش از ۲ بار در هفته به سونا نروید.
- * سونا سبب کاهش آب و الکترولیت های بدن می شود (به همین دلیل کاهش وزن ناشی از سونا موقتی است). بنابراین پس از سونا آب و آبمیوه خنک بنوشید تا آب از دست رفته جبران شود.
- * اگر در زمان حضور در سونا احساس خوبی نداشتید و یا حالت هایی مانند سرگیجه، تنگی نفس و ... به شما دست داد، سریع محیط سونا را ترک کنید. بیماران قلبی، ریوی و... هم لازم است قبل از استفاده از سونا با پزشک خود مشورت کنند.

تغذیه و سلامت

آیا فقط رژیم غذایی و ورزش مؤثرند؟

از آنجایی که آمار اضافه وزن و چاقی در مدرسه بسیار بالاست، تعداد زیادی از شما در برنامه‌ی کاهش وزن هستید. تقریباً همه می‌دانند که یک کاهش وزن سالم، باید تدریجی و با بهره‌گیری از تحرک بیشتر و خوردن کمتر باشد اما با وجود رعایت این موارد، خیلی از اوقات نتیجه‌ی مطلوب حاصل نمی‌شود. بیایید با چند علت شکست در کاهش وزن آشنا شویم:

۱- سموم محیطی ناشی از مواد شیمیایی پیرامون ما: شوینده‌ها، بسته‌بندی‌های غذایی، پلاستیک و غیره از جمله این مواد هستند. مثلاً ماده‌ی بیسفنول A که در پلاستیک‌ها و برخی کنسروها یافت می‌شود با چاقی و اختلال هورمونی در ارتباط است.

* چه کنیم؟ از غذاهای ارگانیک و مواد بهداشتی طبیعی استفاده و ظروف پلاستیکی را حذف کنید.

۲- تغییر در شرایط زیستی و میکروبیهای روده: تا کنون دو عامل "قندهای مصنوعی" و "غذاهای فرآوری شده" به عنوان عوامل تغییر در میکروبیوم روده شناخته شده‌اند.

* چه کنیم؟ معلوم است! از این دو عامل دوری کنید.

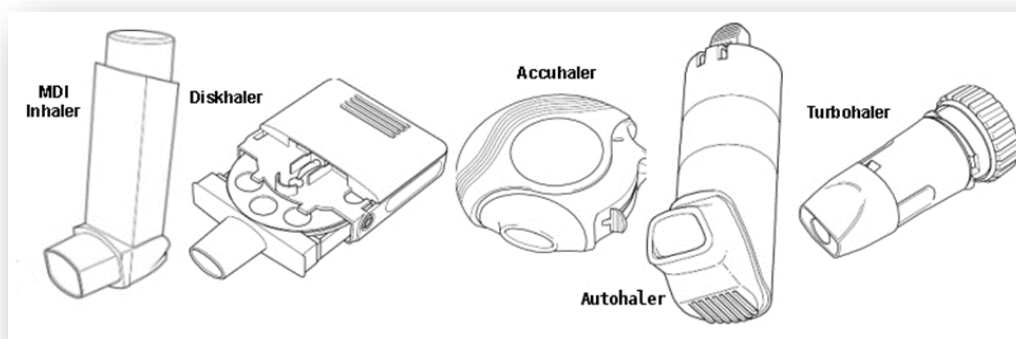
۳- استرس مزمن و کمبود خواب: بین کمبود خواب و چاقی رابطه‌ی واضحی وجود دارد اما استرس مداوم به چند طریق منجر به شکست در برنامه‌ی کاهش وزن می‌شود؛ با افزایش هورمون کورتیزول اشتها را زیاد می‌کند، با ایجاد اضطراب رفتارهایی مثل پرخوری و بدخوری را تقویت می‌کند و انگیزه‌ی شما برای رعایت رژیم غذایی را کاهش می‌دهد.

* چه کنیم؟ برای خود برنامه‌ی خواب منظم داشته و اگر استرسی هستید به دنبال درمان باشید.

آشنایی با بیماریهای شایع

آسم

آسم یک مشکل التهابی مزمن ریه است که با باریک کردن راههای هوایی (نایژه ها و نایژک ها) تنفس را سخت می کند. علاوه بر این، ترشحات غلیظ و چسبنده نیز تنفس را سخت تر می کند و یک چرخه ی معیوب ایجاد می شود که به تدریج بد و بدتر می شود مگر اینکه درمان انجام شود. سه علامت اصلی آسم: سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه



چرا آسم ایجاد می شود؟ نایژه ها و نایژک ها به مرور زمان در اثر تماس با عوامل آلرژی زا (گرد و غبار، آلودگی هوا، ویروس های تنفسی، موجودات ذره بینی پنهان در فرش یا پتو، حیوانات خانگی، دودها و سرخ کردنی ها، مواد شیمیایی محرک مثل وایتکس و تینر) و گاهی سایر عوامل مثل داروهای مسکن، سرما و ورزش، حساسیت تشدید شده پیدا می کنند و چرخه ی معیوب آسم ایجاد می شود. در بچه های کوچکتر برخی مواد غذایی محرک هم می توانند علایم آسم ایجاد کنند (مثل فلفل و بادام زمینی). البته ریفلاکس معده به مری (ترش کردن) هم یکی از عوامل آسم است.

در زندگی امروز با افزایش عوامل محرک، شیوع آسم هم بیشتر شده است.

طبّ ایرانی

چند نکته از درمان سرماخوردگی

سرماخوردگی شایع ترین و یکی از قدیمی ترین بیماریهای بشر است و در منابع مختلف طبّ ایرانی (قانون، اسباب و علامات، ذخیره خوارزمشاهی و...) درمورد آن با عنوان زکام و نزله زیاد صحبت شده است. حکمای قدیم ایران زکام و نزله را به دو دسته ی سرد و گرم تقسیم میکردند که تشخیص آن با طبیب است، اما برخی راهکارهای درمانی برای هر دو گروه یکسان است:

* بیمار باید در طول درمان، اجابت مزاج روانی داشته باشد و از مصرف خوراکیهای نفّاخ (نخود

و لوبیا)، قابض، شور، ترش و یا به

شدت غلیظ (کله پاچه) خودداری

کند.

* بیمار (حتی در موارد زکام گرم)

نباید در معرض باد سرد قرار بگیرد

و از مصرف آب سرد هم خودداری

کند.



* استحمام با آب ولرم و گرم نگهداشتن سر در هر دو نوع زکام توصیه می شود. اما اگر همراه

با زکام، تب هم داشته باشد نباید حمام بگیرد (کلاً در مورد نوع و زمان استحمام توصیه های

مختلفی وجود دارد که امکان شرح آن در اینجا نیست).

سبک زندگی سالم

تناسب اندام-۲

در شماره قبل مطرح کردیم که مفهوم تناسب اندام دو بخش دارد (مهارت و سلامت)، سپس به بررسی اجزاء مهم تناسب اندام پرداختیم؛ دو جزء پایداری قلبی-تنفسی و قدرت ماهیچه ها را بیشتر توضیح دادیم در این شماره هم با سه جزء دیگر آشنا شوید:

*** استقامت ماهیچه ها:** مفهوم آن فراتر از قدرت ماهیچه هاست، یعنی توانایی بدن در تحمل فشار زیاد/ در یک زمان طولانی و مکرر. بگذارید مثالی بزنیم: اگر شما بتوانید یک دمبل (هالتر) سنگین را بلند کنید قدرت ماهیچه ی شما خوب است اما اگر بتوانید هر روز ۱۰ بار دمبل بزنید، آن موقع می توان گفت که استقامت ماهیچه ای دارید. از این مثال مشخص میشود که کسب استقامت ماهیچه ای هم با ورزشهای مقاومتی حاصل می شود و همان فواید ذکر شده را دارد.

*** انعطاف پذیری:** این جزء به محدوده حرکت مفاصل مربوط است و برای کسب آن باید حرکات کششی را تمرین کنید. فایده آن هم کاهش خطر صدمه حین ورزش یا فعالیتهای روزانه است.

*** تناسب ساختار بدنی:** به عبارت ساده تر یعنی "نسبت توده ی بدون چربی (ماهیچه و استخوان) به چربی بدن" که هرچه این نسبت بالاتر باشد، اندام متناسب تر و خطر صدمات کمتر خواهد بود. توجه کنید این نسبت اگرچه به نژاد، جنسیت و سایر عوامل بستگی دارد اما ثابت نیست و با استمرار فعالیت های بدنی بهبود پیدا می کند.

خلاصه مطلب آنکه برای دستیابی به تمام اجزاء تناسب اندام، نباید روی یک ورزش خاص تمرکز کنید و انواع ورزشهای هوازی، مقاومتی و کششی را در برنامه خود داشته باشید.

امام علی علیه السلام فرمودند:

شَرُّ النَّاسِ مَنْ لَا يَقْبَلُ الْعُذْرَ وَ لَا يُقْبِلُ الذَّنْبَ؛

بدترین مردم کسی است که عذر را نمی پذیرد و گناه را نمی بخشد.

غررالحکم، ج ۴، ص ۱۶۵، ح ۵۶۸۵

شرح حدیث:

در آموزه های قرآنی عذرپذیری یک سنت حسنه معرفی و حتی خواسته شده است اگر کسی خطایی کرده و پشیمان است، به او روش عذرخواهی را بیاموزید چنانکه حضرت یوسف به برادران خود یاد داد. در روایتی دیگر از امیر مومنان، نپذیرفتن عذر دیگران گناه بزرگ معرفی شده و در صحیفه سجادیه می خوانیم: "بارخدا یا از تو عذر می خواهم... کسی به من بدی کرده و عذر خواسته و من عذرش را نپذیرفته باشم."

همه ما انتظار داریم خداوند گناهانمان را ببخشد، چگونه است که بسیاری اوقات حاضر نیستیم گناهی را ببخشیم و عذری را بپذیریم؟



سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

منابع این شماره

فارسی: تبیان (چگونه از سونا استفاده کنیم)، دکتر میرشکرانی (آسم)، روزنامه کیهان (آداب عذرخواهی)، فصلنامه تاریخ پزشکی (زکام و نزله)، گروه به اندام (۶ دلیل وزن کم نکردن)، هواپیمایی ماهان (عکس جلد)

انگلیسی: North Seattle College (fitness)